

**EFEKTIVITAS LAYANAN PENGUASAAN KONTEN UNTUK
MENGURANGI KECEMASAN SAAT PRESENTASI PADA PESERTA
DIDIK KELAS XI MIPA SMAN 5 BANDAR LAMPUNG
TAHUN AJARAN 2019/2020**

SKRIPSI

Diajukan untuk Melengkapi Tugas-tugas dan Memenuhi Syarat-syarat
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)
dalam Ilmu Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam

Disusun Oleh:

SONNYA HUDAYANA

NPM. 1611080134

Jurusan

: Bimbingan Konseling Pendidikan Islam



**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
RADEN INTAN LAMPUNG
1442 H /2020 M**

**EFEKTIVITAS LAYANAN PENGUASAAN KONTEN UNTUK
MENGURANGI KECEMASAN SAAT PRESENTASI PADA PESERTA
DIDIK KELAS XI MIPA SMAN 5 BANDAR LAMPUNG
TAHUN AJARAN 2019/2020**

SKRIPSI

Diajukan untuk Melengkapi Tugas-tugas dan Memenuhi Syarat-syarat
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)
dalam Ilmu Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam



Jurusan : Bimbingan Konseling Pendidikan Islam

Pembimbing I : Drs. H. Badrul Kamil, M.Pd

Pembimbing II : Hardiyansyah Masya, M.Pd

**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
RADEN INTAN LAMPUNG
1442 H / 2020 M**

ABSTRAK

**EFEKTIVITAS LAYANAN PENGUASAAN KONTEN UNTUK
MENGURANGI KECEMASAN SAAT PRESENTASI PADA PESERTA
DIDIK KELAS XI MIPA SMAN 5 BANDAR LAMPUNG
TAHUN AJARAN 2019/2020**

**Oleh:
SONNYA HUDAYANA**

Penelitian ini dilatar belakangi karena adanya kecemasan pada setiap proses berjalanya presentasi yang banyak sekali terjadi pada peserta didik, seperti mengalami kecemasan, kekhawatiran, ketakutan berhadapan dengan peserta presentasi. Dengan penjelasan tersebut dapat dipahami bahwa kecemasan pada peserta didik saat presentasi ini tidak boleh dibiarkan begitu saja dan pastinya harus segera diatasi dengan teknik dan layanan yang tepat dan bisa digunakan untuk mengurangi kecemasan pada saat presentasi. Sehingga perlu dilakukan penelitian dengan judul efektivitas layanan penguasaan konten untuk mengurangi kecemasan saat presentasi pada peserta didik kelas XI MIPA di SMAN 5 bandar lampung tahun ajaran 2019/2020. Adapun tujuan dari Penelitian yang dilaksanakan ini untuk mengurangi kecemasan saat presentasi dikelas pada peserta didik.

Jenis penelitian kuantitatif eksperimen yaitu yang dilakukan dengan pemberian perlakuan tertentu terhadap subjek yang bersangkutan dengan menggunakan *Quasi Experimental Control Group Design (pretest-posttest)*. Sampel yang digunakan sebanyak 71 peserta didik kelas XI MIPA 5 dan XI MIPA 6 di SMAN 5 Bandar Lampung yang memiliki masalah kecemasan tinggi. Layanan penguasaan konten dilakukan menjadi 3 tahap. Subjek diobservasi sebanyak 2 kali (pretest-posttest).

Hasil menunjukkan uji wilcoxon yang diperoleh yakni hasil yang diketahui yaitu Z hitung adalah sebesar -4,526, Sedangkan pada nilai Asymp.Sig. (2-tailed) adalah sebesar 0,000. Karena Z hitung Sig 0,000<0,05 sesuai dengan pengujian statistika yang digunakan maka H_0 ditolak dan diterimalah H_a . Sehingga dapat disimpulkan bahwa layanan penguasaan konten efektif dalam mengurangi kecemasan saat presentasi peserta didik kelas XI MIPA di SMAN 5 Bandar Lampung.

Kata Kunci: Layanan penguasaan konten, kecemasan presentasi



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG
FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN

Alamat : Jl. Let. Kol. H. Endro Suratmin Sukarama 1 Bandar Lampung 35131 Telp.(0721)703260

PERSETUJUAN

Judul Skripsi : **EFEKTIVITAS LAYANAN PENGUASAAN KONTEN
UNTUK MENGURANGI KECEMASAN SAAT
PRESENTASI PADA PESERTA DIDIK KELAS XI MIPA
DI SMAN 5 BANDAR LAMPUNG TAHUN PELAJARAN
2019/2020.**

Nama : **Sonnya Hidayana**

NPM : **1611080134**

Jurusan : **Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam**

Fakultas : **Tarbiyah dan Keguruan**

MENYETUJUI

Untuk dimunaqosyahkan dan dapat dipertahankan dalam sidang munaqosyah

Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung

Pembimbing I

Drs. H. Badrul Kamil, M.Pd.I
NIP. 19610401 198103 1 003

Pembimbing II

Hardiyansyah Masya, M.Pd
NIP.

Mengetahui,

Ketua Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam

Dr. Hj. Rifda El Fiah, M.Pd
NIP. 196706221994032002



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG
FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN

Alamat : Jl. Let. Kol. H. Endro Suratmin Sukarame 1 Bandar Lampung 35131 Telp.(0721)703260

PENGESAHAN

Skripsi dengan judul : **EFEKTIVITAS LAYANAN PENGUASAAN KONTEN
UNTUK MENGURANGI KECEMASAN SAAT PRESENTASI PADA
PESERTA DIDIK KELAS XI MIPA DI SMAN 5 BANDAR LAMPUNG
TAHUN AJARAN 2019/2020.** Disusun oleh, **SONNYA HUDAYANA, NPM:
1611080134, Jurusan: Bimbingan Konseling Pendidikan Islam.** Telah diujikan
dalam sidang Munaqosyah Fakultas Tarbiyah dan Keguruan pada hari/tanggal:
Selasa, 22 September 2020.

TIM PENGUJI MUNAQOSYAH

Ketua	: Drs. H. Abdul Hamid, M.Ag	(.....)
Sekretaris	: M. Indra Saputra, M.Pd	(.....)
Pembahas Utama	: Dr. Hj. Rifda El Fiah, M.Pd	(.....)
Pembahas Pendamping I	: Drs. H. Badrul Kamil, M.Pd.I	(.....)
Pembahas Pendamping II	: Hardiyansyah Masya, M.Pd	(.....)

Mengetahui,

Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan



Prof. Dr. Hj. Nirva Diana, M.Pd
NIP.19640828 198803 2 002

MOTTO

إِلَّا تَنْصُرُوهُ فَقَدْ نَصَرَهُ اللَّهُ إِذْ أَخْرَجَهُ الَّذِينَ كَفَرُوا ثَانِيَ اثْنَيْنِ إِذْ هُمَا فِي الْغَارِ إِذْ يَقُولُ لِصَاحِبِهِ لَا تَحْزَنْ إِنَّ اللَّهَ مَعَنَا
فَأَنْزَلَ اللَّهُ سَكِينَتَهُ عَلَيْهِ وَأَيَّدَهُ بِجُنُودٍ لَمْ تَرَوْهَا وَجَعَلَ كَلِمَةَ الَّذِينَ كَفَرُوا السُّفْلَىٰ وَكَلِمَةُ اللَّهِ هِيَ الْعُلْيَا ۗ وَاللَّهُ عَزِيزٌ حَكِيمٌ
٤٠

40. Jikalau kamu tidak menolongnya (Muhammad) maka sesungguhnya Allah telah menolongnya (yaitu) ketika orang-orang kafir (musyrikin Mekah) mengeluarkannya (dari Mekah) sedang dia salah seorang dari dua orang ketika keduanya berada dalam gua, di waktu dia berkata kepada temannya: "Janganlah kamu berduka cita, sesungguhnya Allah beserta kita". Maka Allah menurunkan keterangan-Nya kepada (Muhammad) dan membantunya dengan tentara yang kamu tidak melihatnya, dan Al-Quran menjadikan orang-orang kafir itulah yang rendah. Dan kalimat Allah itulah yang tinggi. Allah Maha Perkasa lagi Maha Bijaksana.¹



¹ Kementerian Agama, *Al-Qur'an Dan Terjemahannya At-tawbah ayat 40* (Jakarta: CV. Pustaka Agung Harapan, 2006).

PERSEMBAHAN

Alhamdulillahirobil'alamin, puji syukur kehadiran Allah SWT. Yang telah memberikan kekuatan kepada peneliti untuk dapat menyelesaikan tugas akhir pada perkuliahan ini. Dengan rasa syukur yang tak terhingga, skripsi ini penulis persembahkan untuk:

1. Kepada kedua orang tua saya bapak Ali Susanto bin Suwandi Joyo Darmo dan Ibu Mutmainah binti Sakardi, yang telah memberikan dukungan dan doa, sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini, mudah-mudahan dengan terselesaikannya skripsi ini dapat menjadi wasilah untuk menjadi sukses dunia dan akhirat, serta bisa membahagiakan kedua orang tua.
2. Kedapa Keluarga besar Mbah Joyo Darmo, Keluarga Besar Mbah Nyamut, Keluarga Besar Mbah Wasem, yang telah mendukung dan mensupport saya dalam menyelesaikan jenjang pendidikan ini.
3. Kepada UIN Raden Intan Lampung, Prodi BKPI sebagai tempatku menuntut ilmu dan semua pihak yang telah membantu menyelesaikan skripsi.
4. Kepada patner saya yang juga sangat berperan dalam pembuatan skripsi ini yaitu Umi Miftahul Aprilia Bin Yunus Zakaria.

RIWAYAT HIDUP

Penulis dilahirkan pada tanggal 09 Mei 1998. Alamat penulis berada di pekon Dadapan, Kec. Sumberejo, Kab. Tanggamus, Prov. Lampung. Penulis merupakan anak pertama dari satu bersaudara.

Jenjang Pendidikan, di SD N 3 Mujirahayu sampai kelas 4 dan melanjutkan ke SD N 1 Simpang Kanan sampai kelas 6 pada tahun 2010, melanjutkan ke sekolah menengah pertama di SMP N 1 Sumberejo dari tahun 2010 sampai dengan lulus tahun 2013, setelah itu melanjutkan ke jenjang menengah atas di SMAN 1 Sumberejo mulai tahun 2013 sampai dengan lulus 2016.

Kemudian pada tahun 2016 peneliti melanjutkan pendidikan perguruan tinggi Universitas Islam Negeri (UIN) Raden Intan Lampung Fakultas Tarbiyah dan Keguruan jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam (BKPI) program studi Strata Satu (S-1).



KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmanirrahim,

Alhamdulillah Syukur penulis panjatkan atas kehadiran Allah SWT, yang telah memberikan rahmat, taufiq dan hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini. Shalawat serta salam semoga tetap tercurahkan kepada junjungan kita Nabi Besar Muhammad SAW, para sahabat, keluarga dan pengikutnya.

Skripsi dengan judul **“Efektivitas Layanan Penguasaan Konten Untuk Mengurangi Kecemasan Saat Presentasi Pada Peserta Didik Kelas Xi Mipa Sman 5 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2019/2020”** adalah salah satu syarat memperoleh gelar sarjana Pendidikan (S.Pd) pada Jurusan Bimbingan (BK) Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung. Penyelesaian skripsi ini, penulis banyak menerima bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, serta dengan tidak mengurangi rasa terima kasih atas bantuan semua pihak, rasa hormat dan terima kasih penulis sampaikan kepada :

1. Kepada bunda Dr. Hj. Rifda Elfiah, M.Pd selaku kepala prodi BKPI, yang telah membantu dalam menyelesaikan skripsi.
2. Kepada bunda Rahma Diani, M.Pd selaku sekretaris prodi BKPI, yang membantu dalam menyelesaikan skripsi.
3. Kepada bapak Drs. H. Badrul Kamil, M.Pd selaku pembimbing 1, yang telah membimbing saya mulai dari awal hingga akhir dalam menyelesaikan pendidikan. Mudah-mudahan amal beliau dapat barokah dan bermanfaat.
4. Kepada bapak Hardiansyah Masya, M.Pd selaku pembimbing 2, yang telah membimbing saya dari awal hingga akhir dalam pembuatan skripsi. Mudah-mudahan waktu dan ilmu yang beliau berikan dapat barokah dan bermanfaat.


5. Kepada bapak Defriyanto, S.I.Q., M.Ed dan seluruh Dosen prodi BKPI UIN Raden Intan Lampung yang telah membimbing dan memberikan ilmunya, mudah-mudahan ilmu yang diberikan dapat barokah.
6. Kepada seluruh dosen, staf kariawan, pegawai dosen dan seluruh civitas akademik UIN Raden Intan Lampung, yang juga telah memberikan layanan selama saya belajar di kampus tercinta ini.
7. Kepada Bapak Sunyamin S.Pd, selaku guru PAI di SMAN 1 Sumberejo yang telah membantu saya dalam menyelesaikan skripsi ini.
8. Kepada SMAN 5 Bandar Lampung, guru BK Dra. Ika Budi Rahayu dan seluruh guru yang telah membantu dalam menyelasikan skripsi ini.
9. Kepada Sahabat kontrakan saya Arya Rizayan Putra dan Yoga Kurniawan, yang juga berperan dalam penyelesaian skripsi ini.
10. Kepada teman-teman sekelas saya Kelas B angkatan 16 Prodi BKPI, yang telah memberikan dukungan, terkusus dengan Rahmad Alfian, Tri Mardiono dan Rahmat Prandani.
11. Seluruh pihak yang turut serta membantu menyelesaikan skripsi ini semoga Allah SWT selalu membalasnya dengan kebaikan dan melindungi, memberikan rahmat, semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi orang yang membutuhkan.

Akhir kata, penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, namun penulis berharap semoga karya yang sederhana ini dapat berguna dan bermanfaat bagi kita semua. Aamiin.

Bandar Lampung, Juni 2020
Penulis

SONNYA HUDAYANA
NPM. 1611080134

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
ABSTRAK	ii
MOTTO.....	iii
PERSEMBAHAN	iv
RIWAYAT HIDUP.....	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR TABEL.....	viii
DAFTAR GAMBAR	ix
	
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	11
C. Batasan Masalah	11
D. Rumusan Masalah.....	12
E. Tujuan dan kegunaan Penelitian.....	12
F. Manfaat Penelitian.....	13
G. Ruang Lingkup Penelitian	14
BAB II LANDASAN TEORI	15
A. Layanan Penguasaan Konten	15
1. Pengertian Layanan Penguasaan Konten	15
2. Tujuan Layanan Penguasaan Konten.....	16
3. Asas Layanan Penguasaan Konten	18
4. Komponen Layanan Penguasaan Konten	19

5. Teknik Layanan Penguasaan Konten.....	20
6. Kegiatan Pendukung Layanan Penguasaan Konten.....	21
7. Pelaksanaan Layanan Penguasaan Konten	22
8. Media Layanan Penguasaan Konten.....	24
B. Kecemasan	24
1. Pengertian Kecemasan.....	24
2. Ciri-ciri Kecemasan	28
3. Gejala Kecemasan.....	29
4. Faktor Penyebab Kecemasan	31
5. Kecemasan Pada Saat Presentasi	32
C. Kajian Relevan	34
D. Kerangka Berfikir.....	37
E. Hipotesis Penelitian.....	40
BAB III METODE PENELITIAN	42
A. Tempat Dan Waktu Penelitian	42
B. Jenis Penelitian.....	42
C. Desain Penelitian.....	42
D. Variabel Penelitian	46
E. Definisi Operasional Penelitian.....	48
F. Populasi dan Sampel Penelitian.....	50
1. Populasi.....	50
2. Sampel	51
3. Teknik Pengumpulan Data.....	52
G. Instrumen Penelitian	55
1. Uji Validitas Instrumen.....	56
2. Uji Reabilitas Instrumen	57
H. Metode Analisis Data.....	57
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	59
A. Deskripsi Lokasi, Waktu Dan Subjek Penelitian	59
B. Deskripsi Hasil Data Penelitian.....	59
C. Tahap Setelah <i>Treatment</i>	65
D. Deskripsi Data Hasil Penelitian.....	68

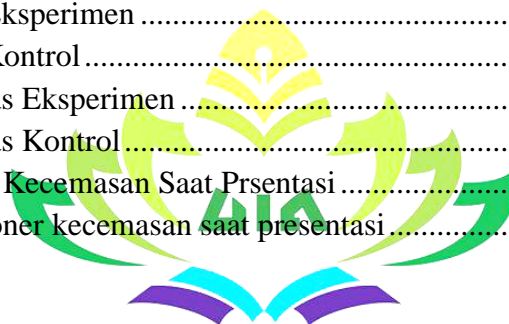
E. Pembahasan.....	72
BAB V PENUTUP.....	76
A. Kesimpulan.....	76
B. Saran.....	77

DAFTAR PUSTAKA



DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Data Kecemasan Peserta Didik Kelas XI MIPA.....	6
2. Definisi Operasional	48
3. Jumlah Populasi Penelitian	50
4. Jumlah Populasi Terjangkau	51
5. Alternatif Jawaban Angket.....	53
6. Kriteria Kecemasan Saat Presentasi.....	54
7. Kisi-kisi Instrumen Kecemasan Saat Presentasi	56
8. Hasil Pretes Kelas Eksperimen	60
9. Hasil Pretes Kelas Kontrol	61
10. Hasil Post Test Kelas Eksperimen	66
11. Hasil Post Test Kelas Kontrol	67
12. Kisi-Kisi Instrumen Kecemasan Saat Prsentasi	68
13. Validasi item kuesioner kecemasan saat presentasi	69



DAFTAR GAMBAR

	Halaman
1. Kerangka Berfikir Penelitian	39
2. Pola Non-equivalen Control Group Design	43
3. Variabel Penelitian.....	47



DAFTAR LAMPIRAN

Halaman

Lampiran 1 Nama Peserta didik Kelas Eksperimen.....	
Lampiran 2 Nama Peserta didik Kelas Kontrol.....	
Lampiran 3 RPL Kelas Eksperimen.....	
Lampiran 4 Kisi-kisi Instrumen Angket Kecemasan Saat Presentasi	
Lampiran 5 Lembar Angket Kecemasan Saat Presentasi.....	
Lampiran 6 Uji Validitas.....	
Lampiran 7 Uji Reliabilitas	
Lampiran 8 Uji Hipotesis	
Lampiran 9 Nilai <i>Preetest</i> Kelas Eksperimen	
Lampiran 10 Nilai <i>Preetest</i> Kelas Kontrol.....	
Lampiran 11 Nilai <i>Posttest</i> Kelas Eksperimen.....	
Lampiran 12 Nilai <i>Posttest</i> Kelas Kontrol.....	
Lampiran 13 Profil Sekolah	
Lampiran 14 Foto Kegiatan Pembelajaran.....	
Lampiran 15 Nota Dinas	
Lampiran 16 Surat Pengantar Validasi.....	
Lampiran 17 Surat Permohonan Pra Penelitian	
Lampiran 18 Surat Keterangan Pra Penelitian	
Lampiran 19 Surat Permohonan Penelitian.....	
Lampiran 20 Surat Keterangan Penelitian.....	
Lampiran 21 Surat Keterangan Penelitian.....	

Lampiran 22 Surat Adopsi Angket Kecemasan Saat Presentasi

Lampiran 23 Kartu Bimbingan Skripsi

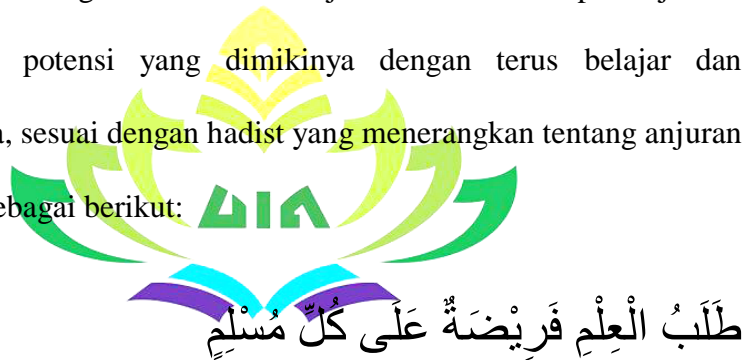


BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Setiap individu diciptakan dengan berbagai kemampuan dan kelebihan masing-masing, akan tetapi kemampuan itu tidak akan berkembang jika setiap individu tidak optimalkan dengan cara terus belajar. Untuk itu setiap dianjurkan untuk mengembangkan potensi yang dimilikinya dengan terus belajar dan mengasah kemampuannya, sesuai dengan hadits yang menerangkan tentang anjuran dalam menuntut ilmu, sebagai berikut:



Artinya : “Menuntut ilmu itu wajib atas setiap Muslim” (HR. Ibnu Majah no. 224, dari sahabat Anas bin Malik radhiyallahu ‘anhu, dishahihkan Al Albani dalam Shahiih al-Jaami’ish Shaghiir no. 3913)¹

Dari hadits diatas memberikan anjuran kepada semua orang khususnya umat Islam dalam menuntut ilmu atau belajar, sedangkan belajar itu sendiri merupakan suatu proses dari yang awalnya belum bisa menjadi bisa, belajar bisa dimana saja, kapan saja, dan dengan siapa saja contohnya seperti dikelas maupun

¹ Maulana Muhamad Ali, *Kitab Hadist Pegangan 642 Hadist Sahih Pilihan Beserta Tafsir Untuk Pedoman Hidup Muslim Sehari-Hari* (Jakarta Pusat: CV. Darul Khutubil Islamiyah, 2016).

di perpustakaan sehingga hal itu menyebabkan diperolehnya pengalaman pada sertiap individu. Sesuai dengan konsep tersebut. Di dalam hal ini Syah berpendapat bahwa belajar dapat diartikan sebagai suatu tahapan perubahan dari seluruh tingkah laku pada individu dan relatif menetap sebagai suatu hasil pengalaman dan interaksi dengan lingkungan melalui proses kognitif.² Dalam proses belajar juga tidak terlepas dari tugas-tugas yang diberikan oleh para guru mata pelajaran dan ketika individu diberikan mandat, untuk menjadi penceramah, penyaji makalah, dan berperan aktif dalam forum seperti yang diungkapkan oleh Bungin, penjelasan tersebut presentasi juga merupakan salah satu bagian dari tugas yang penting dalam proses belajar mengajar.

Presentasi merupakan kegiatan berbicara dihadapan sekelompok orang atau merupaka salah satu dari bentuk komunikasi, selain itu presentasi juga merupakan salah satu bentuk komunikasi di muka umum dan dapat berargumen di dalam forum tertentu. Maka dari itu setiap individu harus menguasai konten apa yang menjadi topik pembicaraan pada suatu presentasi. Seperti pendapat dari Ayres dan Miller, yang beranggapan bahwa ada beberapa macam yang dibutuhkan oleh peserta didik pada saat presentasi, pertama motivasi (*motivation*), yang kedua kemampuan yang meyakinkan (*credibility*), dan yang ketiga tehnik penyampaian (*delivery*).³ Sehubungan dengan ini syarat untuk menjadi seorang pemateri menurut Arsjad dan Mukti terdapat dua faktor penunjangnya, yang pertama faktor

² Irfan Prabowo, Ninik Setyowani, and Kusnarto Kurniwan, "Keefektifan Layanan Penguasaan Konten Dengan Teknik Modelling Terhadap Kemandirian Belajar Siswa SMP", *Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 3.3 (2014), 32–37.

³ Aryadillah, "Kecemasan Dalam Public Speaking (Studi Kasus Pada Presentasi Makalah Mahasiswa)", *CAKRAWALA: Jurnal Humaniora Bina Sarana Informatika*, XVII.2 (2017), 198–206 <<http://ejournal.bsi.ac.id/ejurnal/index.php/cakrawala/article/view/2588>>.

kebahasaan yang merupakan penunjang keefektifan berbicara yang meliputi ketepatan pengucapan materi, kesesuaian tekanan atau intonasi berbicara, pilihan kata atau diksi, dan ketepatan sasaran pembicaraan. Yang kedua, faktor non-kebahasaan yaitu faktor yang mempengaruhi keefektifan berbicara, seperti kesesuaian isi dengan topik diskusi, kelancaran berbicara, gerak-gerik dan mimik yang tepat, dan pandangan mata.⁴ Hanya saja, tidak semua peserta didik mampu melakukan tugas presentasi di depan kelas dengan lancar dan tentunya hal ini dapat menghambat proses belajar yang dilakukannya.⁵ Tidak dapat dipungkiri pada setiap proses berjalanya presentasi pasti terdapat banyak sekali kemungkinan yang terjadi pada peserta didik, seperti mengalami kecemasan, kekhawatiran, ketakutan berhadapan dengan peserta presentasi. Pada proses presentasi, seorang individu yang ditunjuk untuk menyajikan makalah di depan kelas dituntut mampu menyampaikan materi dengan baik, sehingga materi yang disampaikan supaya mudah dimengerti.

Peserta didik yang kurang dalam menyiapkan materi akan mengalami kecemasan dan merasa gugup pada saat menyampaikan materi di depan kelas dan pastinya terdapat kemungkinan peserta didik tidak dapat mempresentasikan makalahnya dengan baik. Berbicara di depan umum, kerap sekali seorang individu mengalami kecemasan akan kurangnya penyampaian pesan yang akan diberikan, sehingga kecemasan yang timbul secara tidak langsung akan memengaruhi proses

⁴ Mohamad Yudha Gutara, Itsar Bolo Rangka, and Wahyu Eka Prasetyaningtyas, "Layanan Penguasaan Konten Untuk Meningkatkan Keterampilan Berbicara Di Depan Umum Bagi Siswa", *Jurnal Fokus Konseling*, 3.2 (2017), 138 <<https://doi.org/10.26638/jfk.407.2099>>.

⁵ Yuli Azzmi Riani, Winda Septa, Rozali, "Hubungan Antara Self Efficacy Dan Kecemasan Saat Presentasi Pada Mahasiswa Univeristas Esa Unggul", *Jurnal Psikology*, 12.1 (2014), 1–9 <<https://media.neliti.com/media/publications/126836-ID-hubungan-antara-self-efficacy-dan-kecema.pdf>>.

berjalanya presentasi di depan kelas.⁶ Prayitno menjelaskan kurangnya persiapan atau penguasaan materi akan menimbulkan dampak negatif, karena kurangnya persiapan dan kurangnya penguasaan materi akan menimbulkan kecemasan, sedangkan kecemasan pada saat presentasi selain membuat pandangan peserta didik tentang tugas presentasi menjadi negatif, juga pastinya akan menghambat peserta didik dalam berkomunikasi. Materi yang akan disampaikan pematiri cenderung akan sulit dipahami oleh audience dan bisa saja maksud dari materi tidak sesuai dengan tujuan yang akan disampaikan.⁷ Sesuai dengan pendapat tersebut dampak dari kecemasan pada saat presentasi akan mempengaruhi pikiran audience pada materi yang disampaikan.⁸ Dengan penjelasan tersebut dapat dipahami bahwa kecemasan pada peserta didik saat presentasi ini tidak boleh dibiarkan begitu saja dan pastinya harus segera diatasi dengan teknik dan layanan yang tepat dan bisa digunakan untuk mengurangi kecemasan pada saat presentasi, karena ini merupakan permasalahan yang cukup serius dikalangan peserta didik.

Berdasarkan hasil observasi awal dalam pra-penelitian yang diperoleh melalui wawancara dengan guru BK dilaksanakan pada tanggal 20 Desember 2019, di Sekolah Menengah Atas Negeri 5 Bandar Lampung mengenai masalah kecemasan tinggi yang dialami peserta didik, diperoleh keterangan tentang upaya dalam upaya mengurangi kecemasan pada peserta didik saat presentasi yaitu:

“Untuk permasalahan rata-rata setiap kelas pasti ada individu yang mengalami kecemasan saat presentasi, namun belum ada penanganan khusus pada

⁶ Aryadillah.

⁷ Riani, Winda Septa, Rozali.

⁸ Aryadillah.

kasus seperti kecemasan saat presentasi ini, dari pihak sekolah khususnya dari pihak guru BK, dan sejauh ini kami dari pihak guru BK hanya memanggil peserta didik untuk sharing mengenai kesulitan belajar kalau di dalam ilmu bimbingan dan konseling disebut layanan konseling individu, berkenaan dengan kami dari pihak guru BK Sekolah Menengah Atas Negeri 5 Bandar Lampung juga berkolaborasi dengan wali kelas dan guru mata pelajaran. Sejauh ini memang sudah dilakukan penanganan dalam permasalahan yang sudah terjadi, namun memang belum ada teknik khusus yang kami gunakan dalam menangani kasus kecemasan saat presentasi”.⁹

Selanjutnya hasil dari pra-penelitian dalam penyebaran angket didapatkan informasi mengenai peserta didik yang memiliki kecemasan saat presentasi di depan kelas. Hal ini dapat diketahui dari beberapa peserta didik yang menunjukkan gejala kecemasan setiap akan dilakukan presentasi belajar dengan memperhatikan pendapat Horwitz bahwa individu yang memiliki kecemasan pada saat berkomunikasi umumnya memiliki ciri-ciri: (a) ketakutan sebelum dan selama kegiatan berlangsung, (b) pembangkitan fisiologis, (c) pembangkitan reaksi subyektif pada diri individu, (d) tidak dapat mengendalikan perasaan, (e) ketakutan atau kecemasan dalam menyatukan sesuatu, dan (f) perasaan takut dinilai orang lain.¹⁰

⁹ Dra. Ika Budi Rahayu, “Guru BK kelas XI MIPA SMAN 5 Bandar Lampung”. Wawancara, 20 Desember 2019.

¹⁰ Riani, Winda Septa ; Rozali.

Tabel 1
Data Kecemasan Saat Presentasi Pada Peserta Didik Kelas XI MIPA SMA
Negeri 5 Bandar Lampung

No	Indikator Kecemasan	Jumlah Konseli		Jumlah
		Laki-laki	Perempuan	
1.	Khawatir	14	5	19
2.	Ketakutan	20	11	31
3.	Ketegangan	19	9	28
4.	Kegelisahan	20	10	30
5.	Sulit Berkonsentrasi	21	11	32

Sumber : Angket Kecemasan Saat Presentasi Pada peserta didik kelas XI MIPA di SMAN 5 Bandar Lampung

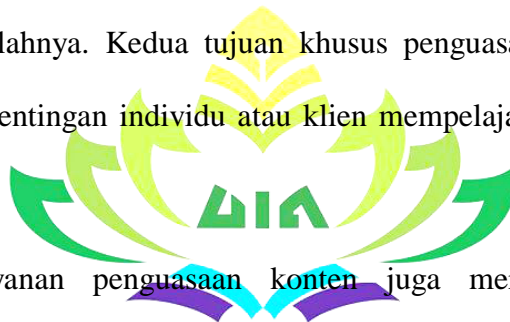
Data tersebut berdasarkan indikator kecemasan menurut Dadang Hawari yaitu: (1) Khawatir (mengalami perasaan yang tidak nyaman dan emosi tidak stabil), (2) Ketakutan (Terlalu memikirkan prestasi secara terus menerus dan muncul firasat buruk tentang prestasi), (3) Ketegangan (jantung berdebar-debar dan badan terasa panas dingin), (4) Kegelisahan (tidak bisa berfikir dengan dan mengalami kebingungan), dan (5) Sulit berkonsentrasi (sulit memusatkan perhatian dan sulit memahami materi yang sedang dibahas).¹¹

Dari data tersebut disinilah layanan penguasaan konten diperlukan agar peserta didik dapat memperbaiki cara belajar menjadi lebih baik, adanya pemanfaatan layanan penguasaan konten akan meningkatkan motivasi dan memberikan pemahaman bagaimana mengurangi kecemasan pada saat presentasi. Dengan demikian, hal tersebut akan sesuai dengan layanan bimbingan dan konseling dalam mengurangi kecemasan saat presentasi melalui layanan

¹¹ Dadang Hawari, "Manajemen Stress, Cemas Dan Depresi" (Jakarta: Gaya Baru, 2006), h. 67

penguasaan konten. Penggunaan layanan penguasaan konten dapat memungkinkan bagi peserta dalam memahami gaya belajar yang baik dan sesuai dengan kepribadian setiap peserta didik.¹²

Hal ini sejalan dengan tujuan dari layanan penguasaan konten menurut Prayitno terbagi menjadi dua. Pertama tujuan umum layanan penguasaan konten adalah dikuasainya suatu konten tertentu. Penguasaan konten ini perlu bagi individu untuk menambah wawasan dan pemahaman, mengarahkan penilaian dan sikap, menguasai cara-cara kebiasaan tertentu untuk memenuhi kebutuhannya dan mengatasi masalahmasalahnya. Kedua tujuan khusus penguasaan konten dapat dilihat pertama dari kepentingan individu atau klien mempelajarinya, dan kedua isi konten itu sendiri.



Selain itu layanan penguasaan konten juga merupakan layanan bimbingan dan konseling yang membantu peserta didik menguasai konten tertentu, terutama kompetensi dan atau kebiasaan dalam melakukan, berbuat atau mengerjakan sesuatu yang berguna dalam kehidupan di sekolah/madrasah, keluarga, dan masyarakat sesuai dengan tuntutan kemajuan dan berkarakter cerdas yang terpuji, sesuai dengan potensi dan peminatan dirinya.¹³ Zahro & Awalya berpendapat bahwa tujuan dari layanan penguasaan konten yaitu untuk membantu peserta didik dalam menguasai suatu konten atau kompetensi tertentu, terutama

¹² Puput Puspita and Dini Rakhmawati, "International Journal of Active Learning Influence of Simulation Games Technique on Content Mastery Service to Understanding Student Learning Styles", *International Journal of Active Learning*, 3.1 (2018), 1–7 <<https://doi.org/10.15294/ijal.v3i1.10877>>.

¹³ Richma Hidayati, "Layanan Penguasaan Konten Dengan Media Ular Tangga Untuk Meningkatkan Keterampilan Berpikir Kritis Siswa Sekolah Dasar", *Jurnal Konseling Gusjigang*, 2016 <<https://doi.org/10.24176/jkg.v2i1.553>>.

kebiasaan dalam melakukan suatu hal yang berguna bagi setiap individu, dari segi pribadi, sosial, belajar, dan karir setiap peserta didik. Tidak berhenti sampai disitu Juniyarti, Prayitno, & Marjohan juga mengemukakan bahwasanya layanan penguasaan konten bertujuan dalam membantu peserta didik atau individu, dalam menambah wawasan dan pemahaman, penilainya secara langsung, menguasai cara-cara atau kebiasaan untuk memenuhi kebutuhan dan untuk memecahkan permasalahannya yang dimana dengan menguasai konten peserta didik akan lebih mampu dalam menghadapi kehidupan dengan baik dan sesuai dengan keinginan.¹⁴ Selain teori yang telah di kemukakan di atas, keefektifan layanan penguasaan konten ini di buktikan dengan penelitian yang dilakukan Mohamad Yudha Gutara, Itsar Bolo Rangka, Wahyu Eka Prasetyaningtyas, yang mengatakan bahwa layanan penguasaan konten sama efektifnya untuk meningkatkan kemampuan berbicara di depan publik.¹⁵

Berdarkan uraian tersebut, penulis tertarik untuk mengadakan penelitian tentang efektivitas layanan penguasaan konten untuk mengurangi kecemasan saat presentasi pada peserta didik kelas XI MIPA di Sekolah Menengah Atas Negeri 5 Bandar Lampung tahun 2019/2020. Selanjutnya dituangkan dalam judul penelitian berikut: “Efektivitas Layanan Penguasaan Konten Untuk Mengurangi Kecemasan Saat Presentasi Pada Peserta Didik Kelas XI MIPA di SMA Negeri 5 Bandar Lampung Tahun 2019/2020”. Hal ini dibuktikan melalui penelitian yang

¹⁴ Meirizka Liyani Putri, Frischa Meivilona Yendi, and Verlanda Yuca, "Use of Content Mastery Service Using Role Playing Approach to Improve Student ' s Emotional Intelligence", *SCHOULID: Indonesia Journal of Konseling Sekolah*, 4.3 (2019), 95–100 <<https://doi.org/https://doi.org/10.23916/08436011>>.

¹⁵ Gutara, Rangka, and Prasetyaningtyas.

relevan sebagai berikut: Pertama penelitian dari Irfan Prabowo, Ninik Setyowani, dan Kusnarto tahun 2014 yang mempunyai tujuan penelitian untuk mengetahui keefektifan layanan penguasaan konten dengan teknik *modeling* terhadap kemandirian belajar peserta didik. Untuk populasi pada penelitian ini adalah peserta didik kelas VIII SMP N 4 Petarukan berjumlah 314 peserta didik sedangkan sampel yang berjumlah 39 peserta didik diambil dengan menggunakan *purposive sampling*. Metode pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan skala psikologi dan observasi sedangkan teknik analisis data yang digunakan yakni analisis deskriptif presentase dan *Uji-T (t-test)*. Validitas instrumen menggunakan rumus *product moment* dan reabilitas instrument dengan menggunakan rumus *alpha*. Hasil dan kesimpulan penelitian menunjukkan hasil kemandirian belajar pada peserta didik sebelum diberikan *treatment* pada kategori rendah dan setelah diberikan *treatment*, kemudian belajar peserta didik dikategori menjadi tinggi. Hasil t_{hitung} (20,661) dan t_{tabel} 5% (2,42) sehingga $t_{hitung} > t_{tabel}$ melihat hasil tersebut, penelitian ini merupakan efektivitasnya layanan penguasaan konten dengan teknik *modelling* untuk meningkatkan kemandirian belajar pada peserta didik.¹⁶

Yang kedua penelitian dari Eka Dya Junita, Dwi Yunowo Puji Sugiharto, awalnya pada tahun 2014 yang mempunyai tujuan penelitian ini untuk memperoleh informasi atau temuan empiris tentang mengurangi prokratinasi akademik melalui layanan penguasaan konten pada peserta didik kelas VIII C SMP Negeri 3 Taman Pemalang. Populasinya adalah seluruh kelas VIII SMP Negeri 3 Taman

¹⁶ Prabowo, Setyowani, and Kurniawan.

Pemalang Yang berjumlah 312 Peserta didik dan sampelnya berjumlah 36 peserta didik menggunakan *purposive sampling*. Teknik pengumpulan data dengan menggunakan skala prokrastinasi akademik. Instrumen tersebut telah diujicobakan untuk digunakan dalam penelitian menggunakan validitas dengan rumus *product moment* oleh Pearson dan reabilitas instrument dengan rumus Alpha. Teknik analisis data yang digunakan yakni analisis deskriptif persentase dan *Uji t (t-test)*. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat penurunan prokratinasi akademik melalui layanan penguasaan konten, dengan nilai $t_{hitung} = 13,638 > t_{tabel} = 2,032$. Sedangkan kesimpulannya adalah prokratinas akademik dapat dikurangi melalui layanan penguasaan konten. Oleh karena itu, diharapkan guru pembimbing dapat lebih mengintensifkan layanan penguasaan konten kepada peserta didik sebagai strategi alternatif untuk membantu peserta didik mengurangi prokratinas akademik.¹⁷

Yang ketiga penelitian dari Aji Taufiq pambudi, Supriyono pada tahun 2016 penelitian ini dilaksanakan berdasarkan fenomena yang ada di SMA Negeri 3 Magelang yang menunjukkan bahwa terdapat peserta didik yang memiliki perilaku asertif rendah. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh layanan penguasaan konten teknik sosiodrama dalam meningkatkan perilaku asertif pada peserta didik kelas XI MIA 1. Jenis penelitian adalah penelitian eksperimen. Metode pengumpulan data menggunakan skala psikologi dengan instrument skala kemampuan asertif. Metode analisis data menggunakan

¹⁷ Eka Dya Junita and others, 'Upaya Mengurangi Prokrastinasi Akademik Melalui Layanan Penguasaan Konten', *Indonesian Journal of Guidance and Counseling*, 3.1 (2014), 17–23.

deskriptif persentase dan uji t-test. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa persentase awal sebelum mendapatkan layanan sebesar 55.99% dan sesudah mendapatkan perlakuan menunjukkan persentase sebesar 83.54% dengan demikian mengalami peningkatan sebesar 27.55%. Hasil uji t-test menunjukkan bahwa nilai diperoleh $t_{hitung} = 17,00 > t_{tabel} = 2,00$ pada taraf signifikansi 5%, perhitungan uji-t diperoleh $t_{hitung} > t_{tabel}$, sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima. Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa perilaku asertif peserta didik kelas XI MIA 1 SMA Negeri 3 Magelang sebelum mendapatkan layanan dengan kategori rendah, setelah mendapat layanan dengan kategori tinggi, sehingga perilaku asertif melalui layanan penguasaan konten teknik sosiodrama dapat ditingkatkan.¹⁸



B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian pada latar belakang, maka dapat diidentifikasi permasalahan yang terdapat di Sekolah Menengah Keatas Negeri 5 Bandar Lampung dengan masih menggunakan layanan dasar dari sekolah adalah sebagai berikut:

1. Terindikasi 19 peserta didik yang mengalami khawatiran pada saat presentasi
2. Terindikasi 31 peserta didik yang mengalami ketakutan pada saat presentasi
3. Terindikasi 28 peserta didik yang mengalami ketegangan pada saat presentasi
4. Terindikasi 30 peserta didik yang mengalami kegelisahan pada saat presentasi
5. Terindikasi 32 peserta didik yang sulit berkonsentrasi pada saat prentasi

¹⁸ Aji Taufiq pambudi and Supriyono, 'Pengaruh Layanan Penguasaan Konten Teknik Sosiodrama Terhadap Perilaku Asertif Siswa Dengan Gurur SMA Negeri 3 Magelang Tahun Ajaran 2015/2016', *Indonesian Journal of Guidance and Counseling*, 5.3 (2016), 30–34.

Selain data yang didapatkan dari hasil instrumen penelitian yang berupa angket kecemasan saat presentasi, terdapat juga data kecemasan pada peserta didik yang di ambil dari wawancara dengan guru BK SMAN 5 Bandar Lampung dan wawancara dengan peserta didik yang memberikan data sebagian besar peserta didik di kelas XI MIPA 5 dan 6 mengalami kecemasan.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang timbul, maka perlu adanya pembatasan masalah. Hal ini disesuaikan dengan judul penelitian yang akan diteliti agar apa yang hendak dicapai dalam penelitian ini dapat terarah dengan baik dan hanya terfokus pada “efektivitas layanan penguasaan konten untuk mengurangi kecemasan saat presentasi pada peserta didik kelas XI MIPA di SMA Negeri 5 Bandar Lampung tahun 2019/2020”.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah dalam penelitian ini, rumusan masalah yang akan diteliti adalah apakah layanan penguasaan konten efektif dalam mengurangi kecemasan saat presentasi dikelas pada peserta didik kelas XI MIPA SMA Negeri 5 Bandar Lampung?

E. Tujuan dan kegunaan Penelitian

Tujuan Penelitian ini ialah untuk mengetahui keefektifan layanan penguasaan konten dalam mengurangi kecemasan saat presentasi.

F. Kegunaan dan Manfaat Penelitian

1. Kegunaan Penelitian

a. Kegunaan Teoritis

Sebagai pertimbangan dalam rangka mengurangi kecemasan saat presentasi pada peserta didik dan juga sebagai tambahan Khazanah/pengetahuan dalam mengurangi kecemasan saat presentasi pada peserta didik.

b. Kegunaan Praktis

1) Bagi Peneliti

Sebagai calon sarjana bimbingan dan konseling sekaligus sebagai calon guru bimbingan dan konseling. Penelitian ini dilakukan agar peneliti dapat mengetahui fungsi layanan penguasaan konten untuk mengurangi kecemasan saat presentasi pada peserta didik.

2) Bagi Sekolah

Diharapkan penelitian ini dapat memberikan masukan mengenai layanan yang digunakan dalam bimbingan dan konseling di sekolah.

3) Bagi Peserta Didik

Layanan penguasaan konten dapat membantu peserta didik dalam memperbaiki proses belajar dan dapat mengurangi kecemasan pada saat presentasi. Sehingga semua peserta didik dapat lebih baik dalam meningkatkan dan mengembangkan potensinya.

G. Ruang Lingkup

Penulis membatasi ruang lingkup penelitian ini agar penelitian ini lebih jelas dan tidak menyimpang dari tujuan yang sudah ditetapkan, diantaranya adalah:

1. Ruang Lingkup Ilmu

Penelitian ini termasuk kedalam ruang lingkup ilmu bimbingan dan konseling.

2. Ruang Lingkup Objek

Ruang lingkup objek dalam penelitian ini adalah sejauh mana layanan penguasaan konten untuk mengurangi kecemasan saat presentasi pada peserta didik.



3. Ruang Lingkup Subjek

Subjek dari penelitian ini adalah peserta didik kelas XI MIPA di SMA Negeri 5 Bandar Lampung

4. Ruang Lingkup wilayah

Ruang lingkup wilayah dalam penelitian ini adalah SMA Negeri 5 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2019/2020.

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Layanan Penguasaan Konten

1. Pengertian Layanan Penguasaan Konten

Layanan PKO merupakan salah satu layanan di dalam ilmu Bimbingan dan konseling yang mempunyai tujuan membantu peserta didik untuk memahami, mengembangkan sikap dan kebiasaan belajar yang baik, keterampilan dan cara belajar yang sesuai dengan gaya belajar setiap individu, serta bantuan yang berguna di dalam kehidupan dan perkembangan setiap individu. melalui kemampuan ataupun kompetensi yang dimiliki setiap individu inilah yang akan membantu peserta didik untuk hidup dan berkembang.¹

Layanan Penguasaan Konten (PKO) merupakan suatu bentuk bantuan kepada individu (baik individual dan kelompok atau dalam bentuk klasikal) untuk menguasai kemampuan atau kompetensi yang diinginkan oleh peserta didik. Kemampuan atau kompetensi yang akan dipelajari masuk dalam satu keasuan unit yang didalamnya terkandung fakta dan data, konsep, proses, hukum dan aturan, nilai, persepsi, afeksi, sikap dan tindakan yang saling terkait di dalamnya. Layanan penguasaan konten (PKO) membantu individu menguasai aspek-aspek konten tersebut secara terintegrasi dan dengan penguasaan konten juga,

¹ Richma Hidayati, "Layanan Penguasaan Konten Dengan Media Ular Tangga Untuk Meningkatkan Keterampilan Berpikir Kritis Siswa Sekolah Dasar", *Jurnal Konseling Gusjigang*, 2016 <<https://doi.org/10.24176/jkg.v2i1.553>>.

diharapkan peserta didik mampu memiliki sesuatu yang berguna untuk memenuhi kebutuhan serta dapat mengatasi masalah-masalah yang dialami terkait konten yang dimaksud.²

Sejalan dengan hal di atas di dalam perkembangan dan kehidupan, setiap peserta didik perlu menguasai berbagai kemampuan atau kompetensi. Karena memang dengan kemampuan atau kompetensi itulah peserta didik dapat hidup dan berkembang di kehidupan kedepannya. Pada umumnya kemampuan atau kompetensi tertentu harus dipelajari, dengan kata lain kepemilikan kemampuan atau kompetensi tertentu harus diperoleh melalui proses belajar dan dalam hal ini sekolah atau madrasah harus bisa memenuhi kebutuhan yang dibutuhkan oleh setiap individu atau peserta didik.³

2. Tujuan Layanan Penguasaan Konten

Di dalam makna di atas, secara implisit telah ditegaskan tujuan layanan penguasaan konten, yaitu agar siswa menguasai aspek-aspek konten (kemampuan atau kompetensi) tertentu secara terintegrasi. Dengan penguasaan konten (kemampuan atau kompetensi) oleh peserta didik, akan berguna untuk menambah wawasan dan pemahaman, mengarahkan penilaian dan sikap, menguasai cara-cara tertentu, dalam rangka memenuhi kebutuhan dan mengatasi masalah-masalahnya.

² Prayitno, *Konseling Profesional Yang Berhasil (Layanan Dan Kegiatan Pendukung)* (Jakarta: Rajawali Pers, 2017), h. 94

³ Tohirin, *Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah Dan Madrasah (Berbasis Integrasi)* (Rajawali Pers, 2015), h. 153

1) Tujuan umum

Dikuasainya konten tertentu merupakan tujuan umum dari layanan penguasaan konten. Layanan penguasaan konten ini bertujuan untuk menambah wawasan dan pemahaman, mengarahkan penilaian dan sikap, menguasai cara-cara dan kebiasaan tertentu, untuk memenuhi kebutuhan peserta didik dan mengatasi masalah-masalah yang dialami setiap peserta didik, sehingga peserta didik yang bersangkutan akan lebih mampu menjalani kehidupannya secara tepat.⁴

2) Tujuan Khusus

Tujuan khusus layanan penguasaan konten akan lebih diperjelas melalui fungsi-fungsi bimbingan dan konseling yang sesuai, seperti di bawah ini:

- a. Fungsi pemahaman, yang menekankan kepada peserta didik agar lebih memahami konten yang mencakup fakta-fakta, konsep, proses, hukum atau aturan, nilai-nilai, persepsi, afeksi, sikap, dan tindakan.
- b. Fungsi pencegahan, di dalam fungsi pencegahan layanan penguasaan konten bertujuan untuk mengarahkan individu (peserta didik) supaya tercegah dari masalah-masalah tertentu, terlebih jika kontennya bisa terarah sesuai dengan keinginan peserta didik.
- c. Fungsi pengentasan, maksud dari fungsi pengentasan ini ialah membantu individu (peserta didik) supaya bisa mengentaskan atau mengatasi masalah yang sedang dialaminya.

⁴ Sri Narti, *Kumpulan Contoh Laporan Hasil Penelitian Tindakan Bimbingan Konseling (PTBK)* (Yogyakarta: CV BUDI UTAMA, 2019), h. 571

- d. Fungsi pengembangan dan pemeliharaan, mengembangkan potensi diri pada individu (peserta didik) dan selalu memelihara potensi-potensi yang ada pada diri peserta didik dan sesuai fungsi-fungsi bimbingan dan konseling merupakan tujuan layanan penguasaan konten sesuai dengan fungsi pengembangan dan pemeliharaan.⁵

Sehubungan dengan keempat hal di atas penguasaan konten yang tepat dan terarah memungkinkan individu untuk membela diri sendiri terhadap ancaman ataupun pelanggaran atas hak-haknya. Dengan demikian, layanan PKO dapat mendukung fungsi advokasi.

Dalam penyelenggaraan layanan PKO pentingnya konselor menekankan dengan jelas dan lebih spesifik atas fungsi-fungsi konseling, menjelaskan antara ranah layanannya dengan konten khusus merupakan fokus dalam kegiatannya. Dari pendekatan atas fungsi itulah yang akan menyesuaikan isi konten yang dimaksud dan yang akan dicapai tujuan khusus layanan PKO.⁶

3. Asas Layanan Penguasaan Konten

Layanan penguasaan konten pada umumnya bersifat terbuka akan tetapi asas yang paling diutamakan pada layanan PKO merupakan asas kegiatan, yang bermaksud peserta layanan diharapkan memang benar-benar aktif mengikuti dan menjalani semua kegiatan yang diadakan di dalam proses layanan PKO. Asas kegiatan ini berlandaskan oleh asas kesukarelaan dan keterbukaan dari peserta

⁵ Tohirin, h. 153-154

⁶ Prayitno, h. 95

layanan. Dengan ketiga asas tersebut proses layanan akan berjalan lancar dengan keterlibatan penuh peserta layanan PKO.⁷

4. Komponen Layanan Penguasaan Konten

Komponen layanan PKO adalah konselor, individu atau klien, dan konten yang menjadi layanan. Konten yang merupakan isi layanan ini dapat merupakan satu unit materi yang menjadi pokok bahasan atau materi latihan yang dikembangkan oleh pembimbing atau konselor dan diikuti oleh sejumlah peserta didik.

1) Konselor

Konselor merupakan tenaga ahli pelayanan konseling sekaligus merupakan penyelenggara layanan penguasaan konten dengan menggunakan berbagai modus dan media layanannya. Konselor harus menguasai konten yang akan menjadi isi layanan PKO yang akan diselenggarakan.

a. Sasaran Layanan

Konselor menyelenggarakan layanan PKO terhadap sejumlah individu atau lebih yang memang memerlukan bantuan untuk membantu dalam proses belajarnya. Individu (peserta didik) merupakan sasaran yang menerima layanan, sedangkan konselor adalah pelaksana layanan. Sasaran pada layanan penguasaan konten dapat merupakan peserta didik yang memang memerlukan bantuan dalam pemenuhan tuntutan perkembangan dan kehidupannya.

⁷ Narti. h, 572

b. Materi Layanan

Konten Merupakan materi layanan penguasaan konten, merupakan satu kesatuan materi yang menjadi pokok pembahasan atau materi latihan yang dikembangkan oleh konselor dan akan diberikan kepada individu atau peserta layanan. Berikut merupakan materi layanan penguasaan konten: (a) pengembangan kehidupan pribadi, (b) pengembangan kemampuan hubungan sosial, (c) pengembangan kegiatan belajar, (d) pengembangan dan perencanaan karier serta kehidupan berpekerja, (e) pengembangan kehidupan berkeluarga, (f) Pengembangan kehidupan bermasyarakat/berkewarganegaraan dan (g) pengembangan kehidupan beragama.⁸

5. Teknik Layanan Penguasaan Konten

Layanan penguasaan PKO pada umumnya dapat diselenggarakan secara langsung dan bersifat direktif, selain itu juga bertatap muka dalam format klasikal, kelompok, maupun individual. Konselor harus secara aktif dalam menyajikan bahan layanan, memberikan contoh, memotivasi, mendorong, dan menggerakkan peserta didik untuk aktif dalam mengikuti penyajian materi dan kegiatan layanan PKO. Berikutnya *high touch* yang merupakan sentuhan tingkat tinggi yang harus dilakukan dan menyangkut aspek kepribadian dan kemanusiaan individu (peserta didik) terutama pada aspek-aspek afektif, semangat akan nilai-nilai, dan moral. Maka dari itu, konselor dituntut harus mewujudkan akan kewibawaanya yang berdasarkan kualitas kepribadian dan keilmuan, kelembutan

⁸ Prayitno. h, 95-97

dan kasih sayang, keteladanan, penguatan, pemberian, dan tindakan tegas dan harus mendidik tetapi bukanlah hukuman. Kedua, *High tech* atau pemanfaatan teknologi yang tinggi bertujuan untuk menjamin kualitas dari pada layanan PKO. Melalui penyajian materi materi yang baik, menggunakan dan menerapkan metode yang tepat, menggunakan alat bantu yang baik, menciptakan suasana pembelajaran yang kondusif, dan penilaian hasil dengan tepat akan mewujudkan kualitas layanan PKO.

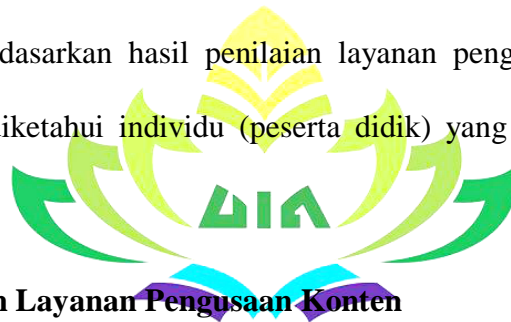
Konselor atau pembimbing harus dapat mengimprovisasi pada saat proses membangun konten secara dinamis dan kaya. Setelah konselor menguasai konten yang diinginkan selanjutnya harus mengimplementasikannya kedalam layanan PKO dengan melalui terknik-teknik berikut ini: Pertama, menyiapkan peserta didik sesuai dengan konsep awal baru menyajikan materi pokok layanan PKO. Kedua, tanya jawab diskusi. Konselor harus mampu membuat peserta didik tertarik dan dapat berpartisipasi dengan aktif sehingga meningkatkan dapat wawasan dan pemahaman yang berkenaan dengan konten yang menjadi isi layanan PKO. Ketiga, yaitu dengan melakukan kegiatan lanjutan, seperti melalui diskusi kelompok, survei lapangan atau studi kepustakaan, latihan tindakan (dalam rangka pengubahan tingkah laku), dan penugasan dan latihan terbatas, percobaan (termasuk kegiatan laboratorium, bengkel, dan studio).

6. Kegiatan Pendukung Layanan Penguasaan Konten

Ada beberapa kegiatan pendukung dalam layanan PKO, pertama, yaitu aplikasi instrumensasi. Aplikasi instrumensasi ini bisa dijadikan pertimbangan

oleh konselor untuk menempatkan seorang individu (peserta didik) atau lebih sebagai peserta layanan PKO. Kedua, yaitu himpunan data. Sebagai aplikasi instrumensasi, himpunan data juga dapat dijadikan untuk menempatkan individu (peserta didik) dalam mengikuti dan melayani layanan PKO tertentu. Yang ketiga merupakan konferensi kasus. Yang keempat, Yaitu kunjungan rumah, dan yang kelima merupakan alih tangan kasus.

Konferensi kasus dan kunjungan rumah, dan alih tangan kasus pada umumnya dapat ditempuh apabila peserta layanan PKO membutuhkan penanganan yang berlanjut. berdasarkan hasil penilaian layanan penguasaan konten, dapat diidentifikasi dan diketahui individu (peserta didik) yang membutuhkan tindak lanjut.



7. Pelaksanaan Layanan Penguasaan Konten

Seperti layanan pada umumnya, pelaksanaan layanan PKO juga pasti melalui tahapan-tahapan berikut ini:

Pertama, melakukan perencanaan yang mencakup: (a) menetapkan peserta didik untuk dijadikan sebagai peserta layanan (b) menyiapkan dan menetapkan konten atau materi yang akan dipelajari dengan rinci, (c) menetapkan langkah-langkah dan proses layanan, (d) menyiapkan dan menetapkan fasilitas layanan, termasuk media yang di dalamnya terdapat lunak dan perangkat keras, dan (e) mempersiapkan kelengkapan administrasi.

Kedua, proses pelaksanaan mencakup: (a) pelaksanaan kegiatan layanan melewati pengorganisasian suatu proses pembelajaran PKO, (b) selanjutnya mengimplementasikan *high touch* dan *high tech* pada proses pembelajaran.

Ketiga, proses evaluasi mencakup kegiatan sebagai berikut: (a) menetapkan prosedur evaluasi, (b) menetapkan materi evaluasi, (c) menyusun instrumen evaluasi, (d) mengolah hasil aplikasi instrumen, dan (e) mengaplikasikan instrumen evaluasi. Evaluasi atau penilaian seperti di atas, dapat dilakukan melalui tiga cara berikut ini: (a) evaluasi penilaian segera maksudnya melakukan evaluasi menjelang berakhirnya setiap kegiatan layanan PKO, (b) evaluasi penilaian jangka pendek, yang dilakukan selang beberapa waktu setelah berakhirnya suatu kegiatan, (c) evaluasi penilaian jangka panjang dilakukan setelah pemograman layanan dilaksanakan. Waktunya relatif dan menyesuaikan, melihat luas dan sempitnya program pada layanan.

Keempat, analisis dari hasil evaluasi, yang mencakup: (a) penetapan standar evaluasi, (b) melakukan analisis, dan (c) menafsirkan hasil dari evaluasi.

Kelima, tindak lanjut dari setiap tahapan, yang mencakup: (a) menetapkan jenis dan arah tindak lanjut dari layanan, (b) berkomunikasi dahulu kepada peserta didik dan pihak-pihak lain yang terkait, dan (c) melaksanakan rencana tindak lanjut sesuai dengan rencana yang telah direncanakan.

Keenam, merupakan laporan hasil layanan yang mencakup: (a) penyusunan laporan pelaksanaan layanan penguasaan konten (PKO), (b) menyampaikan hasil laporan kepada pihak-pihak terkait (khususnya kepala

sekolah atau madrasah) yang merupakan penanggung jawab utama pada layanan bimbingan dan konseling, dan (c) mendokumentasikan laporan layanan.⁹

8. Media Layanan Penguasaan Konten

Dalam layanan penguasaan konten media pembelajaran menggunakan berbagai perangkat keras dan perangkat lunak, seperti alat-alat peraga contohnya replika, miniatur, media tulis dan grafis, peralatan dan program elektronik seperti radio dan rekaman, komputer, LCD, dan lain-lain. Dengan menggunakan media-media ini akan lebih meningkatkan aplikasi high-tech dalam layanan penguasaan konten (PKO).

Pelaksanaan layanan penguasaan konten (PKO) dapat dilaksanakan kapan saja dan dimana saja, sesuai kesepakatan antara konselor dan para pesertanya, serta kesiapan dan kesesuaian aspek-aspek konten yang akan dipelajari. Semakin banyak konten konten yang akan diberikan, maka semakin banyak pula waktu yang diperlukan pada proses layanan. Konselor yang merencanakan dan menggunakan waktu harus memperhatikan aspek-aspek yang dipelajari dan kondisi peserta layanan.¹⁰

B. Kecemasan

1. Pengertian Kecemasan

Kecemasan adalah gangguan psikologis yang sering dialami oleh sebagian orang. Dalam bahasa Arab dikatakan bila sesuatu cemas, maka ia akan

⁹ Tohirin. h, 154-156

¹⁰ Narti. h, 573

bergerak pada tempatnya. sehingga bisa dikatakan bahwa bentuk kecemasan adalah adanya perubahan yang berseberangan dengan yang Allah SWT. gambarkan dalam firman-Nya pada surah Al- Fajr Ayat 27-30:

يَأْتِيهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ ٢٧ أَرْجِعِي إِلَىٰ رَبِّكَ رَاضِيَةً مَّرْضِيَّةً ٢٨ فَأَدْخُلِي فِي عِبْدِي ٢٩ وَأَدْخُلِي جَنَّتِي ٣٠

Artinya : Hai jiwa yang tenang. Kembalilah kepada Tuhanmu dengan hati yang puas lagi diridhai-Nya. Maka masuklah ke dalam jama'ah hamba-hamba-Ku, masuklah ke dalam surga-Ku.¹¹

Kecemasan pada dasarnya selalu ada di setiap kehidupan manusia terutama bila dihadapkan pada hal - hal yang baru maupun adanya sebuah konflik. Kecemasan akan datang kepada siapapun, kapanpun dan dimanapun. Namun, tingkat kecemasan setiap orang berbeda, meskipun dihadapkan dengan masalah atau kondisi yang sama tetapi akan diinterpretasikan secara berbeda, hal ini disebabkan oleh adanya sifat subjektif dari kecemasan. Yang di maksud kecemasan merupakan perasaan subjektif mengenai ketegangan mental yang dapat menggelisahkan dan ketidak mampuan untuk mengatasi suatu permasalahan atau tidak adanya rasa aman. Perasaan yang tidak menentu yang dimaksud pada umumnya akan menimbulkan perubahan fisiologis; gemetar, detak jantung

¹¹ Kementrian Agama, *Al-Qur'an Dan Terjemahannya* (Jakarta: CV. Pustaka Agung Harapan, 2006).

meningkat, berkeringat, dan psikologis; panik, bingung, tegang, tidak tenang, tidak bisa berkonsentrasi dan gagap dalam berkomunikasi.¹²

Berbagai bentuk peristiwa yang bisa mengancam atau mengganggu kesejahteraan individu dapat menimbulkan suatu kecemasan. Seperti ancaman fisik, ancaman terhadap harga diri dan tekanan untuk melakukan sesuatu diluar kemampuan, bisa juga menimbulkan kecemasan. Menurut pendapat Atkinson dkk menjelaskan bahwa kecemasan merupakan emosi yang tidak menyenangkan dan ditandai dengan gejala seperti khawatir dan perasaan takut. Segala bentuk situasi yang mengancam kesejahteraan pasti dapat menimbulkan kecemasan.¹³ Sedangkan menurut Freud mengemukakan ada tiga jenis kecemasan, yaitu: (a) kecemasan realistik, yaitu kecemasan yang berdasarkan pada kenyataan, dan kedua dari jenis kecemasan ini berasal dari kecemasan realistik ini, (b) kecemasan neurotis, yaitu kecemasan jika insting tidak dapat dikontrol dan menyebabkan inidividu melanggar sesuatu, (c) kecemasan moral, yaitu kecemasan yang berasal dari hati setiap individu. Selain itu ada pengertian kecemasan yang menjelaskan bahwa kecemasan itu merupakan gangguan alam perasaan yang ditandai dengan perasaan ketakutan dan kekhawatiran yang mendalam serta berkelanjutan, merupakan kecemasan menurut Hawari.¹⁴

¹² Aryadillah, "Kecemasan Dalam Public Speaking (Studi Kasus Pada Presentasi Makalah Mahasiswa)". Cakrawala, Vol. 17, No. 2, (September 2017) h. 198-206 ISSN Cetak: 1411-8629, ISSN Online: 2579-3314

¹³ Triantoro Safari and Nofrans Eka Saputra, *Manajemen Emosi* (Jakarta: PT.Bumi Aksara, 2012), h. 49.

¹⁴ Dadang Hawari, *Manajemen Stress, Cemas Dan Depresi* (Jakarta: Gaya Baru, 2006), h. 18

Dari berbagai pendapat yang dijelaskan diatas maka kecemasan adalah emosi yang muncul akibat keadaan dan kondisi yang dialami setiap individu, baik yang langsung bersal dari dalam diri setiap individu maupun suatu perasaan yang diakibatkan dari luar.

Sedangkan kecemasan menurut kariyono, membedakan kecemasan dalam beberapa kategori, yaitu:

- a. Kecemasan normal, yaitu kecemasan yang terjadi seblum sesuatu terjadi peristiwa penting atau dalam situasi yang dikenal sebagai pembangkit kecemasan. Tingkatan kecemasan bervariasi dan sebagian merasa jauh lebih cemas dari pada yang lainya apabila dihadapkan dengan situasi yang sama.
- b. Kecemasan yang ditimbulkan oleh obyek atau situasi yang biasanya tidak menyebabkan kecemasan, kecemasan itulah yang disebut kecemasan fobia.
- c. Kecemasan yang mengembang bebas, yaitu kecemasan yang ditandai dengan fenomena fisik dan perasaan dan terjadi pada sebab yang jelas. Kecemasan ini terdapat penyebabnya namun seringkali korban tidak bisa mengetahuinya.
- d. Kecemasan tidak normal dan datang secara mendadak, individu yang mengalami kecemasan ini akan terhambat segala aktifitasnya akibat dari kecemasan yang datang secara mendadak atau secara tiba-tiba datangnya.
- e. Kecemasan kronis, kecemasan ini datang secara bertahap, sehingga kecemasan yang dialami oleh individu itu bisa bersifat obyektif dan

neurotis. Apabila kecemasan disebabkan dari rasa takut di dalam diri individu itu berarti kecemasan yang dialami adalah kecemasan obyektif, sedangkan kecemasan neurotis yaitu bagi setiap inivididu yang mengalami konflik dari dalam dari dan bisa menyebabkan seutau kecemasan.¹⁵

2. Ciri-ciri kecemasan

Individu yang melangalami kecemasan pastinya akan merasa hari-harinya selalu berada dalam keadaan yang tegang dan selalu mempunyai perasaan serba salah, khawatir dan tentunya akan bereaksi berlebihan pada diri setiap individu yang mengalami kecemasan. Kemudian keluhan fisik yang akan terjadi manakala individu sedang mengalami kecemasan, itu yang dikatan Atkison. Sedangkan individu yang mengalami kecemasan antara lain “tidak dapat tenang, kelelahan, tidur terganggu, jantung berdebar, dan merasa pusing”.¹⁶ Priest mengatakan bahwa individu yang mengalami kecemasan akan menunjukan reaksi fisik berupa tanda-tanda jantung berpacu lebih cepat, tangan dan lutut gemetar, ketegangan pada syaraf dibelakang leher, gelisah atau sulit tidur, banyak berkeringat, gatal-gatal pada kulit, serta selalu ingin buang air kecil.

Disamping itu individu tersebut terus menerus mengkhawatirkan segala macam masalah yang mungkin terjadi dan sulit sekali berkonsentrasi atau mengambil suatu keputusan. Selain keluhan fisik, yang dapat dialami oleh individu yang sedang mengalami kecemasan, sedangkan Menurut Joesoef ciri-ciri kecemasan juga bisa berupa keluhan rohani, misalnya: perasaan tidak

¹⁵ Rudi Karyono, *Mengatasi Rasa Cemas* (Gresik: Putra Pelajar, 2000), h. 10

¹⁶ R Atkinson, Ichard C. Atkinson, and Ernest R. Hilgard, *Pengantar Psikologi Edisi Ke Delapan Jilid 2* (Jakarta: Erlangga, 2011), h. 249

menyenangkan, ketegangan, kabur tidak menentu, hilang kepercayaan diri, tidak mampu berkonsentrasi, mudah lupa, tidak tenang murung, suram, dan mudah lupa.

Ciri-ciri kecemasan yang sering terjadi pada orang yang mengalami gangguan kecemasan antara lain:

- a. Cemas khawatir, firasat buruk, takut akan pikirannya sendiri, mudah tersinggung,
- b. Merasa tegang tidak tenang, gelisah dan mudah terkejut,
- c. Takut sendiri, takut pada keramaian dan orang,
- d. Gangguan pola tidur dan mimpi-mimpi yang menegangkan,
- e. Gangguan konsentrasi dan daya ingat,
- f. Keluhan-keluhan somatik, misalnya rasa sakit pada otot, dan tulang, pendengaran berdenging (tinitus), berdebar-debar, sesak nafas, gangguan pencernaan, gangguan perkemihan, sakit kepala dan lain sebagainya.¹⁷

Selain ciri-ciri kecemasan diatas ada yang merupakan kecemasan yang lebih berat yaitu gangguan kecemasan menyeluruh, gangguan panik, gangguan pobia, dan gangguan obsesif-kompulsif.

3. Gejala kecemasan

Secara klinis selain gejala cemas yang biasa, disertai dengan kecemasan yang menyeluruh dan menetap (paling sedikit berlangsung selama satu bulan) dengan manifestasi 3 dari 4 kategori gejala berikut ini:

¹⁷ Hawari, h. 67

- a. Ketegangan motorik/alat gerak: seperti gemetar, tegang, nyeri otot, letih, tidak dapat santai, kelopak mata bergetar, kening berkerut, muka tegang, gelisah, tidak dapat diam, dan mudah kaget.
- b. Hiperaktivitas saraf autonom (simpatis/parasimpatis): seperti berkeringat berlebihan, jantung berdebar-debar, rasa dingin, telapak tangan dan kaki basah, mulut kering, pusing, kepala terasa ringan, kesemutan, rasa mual, rasa aliran panas atau dingin, sering buang air seni, diare, rasa tidak enak diulu hati, kerongkongan tersumbat, muka merah dan pucat, dan denyut nadi dan nafas yang cepat pada saat istirahat.
- c. Rasa khawatir berlebihan tentang hal-hal yang akan datang (apprehensive expectation): seperti cemas, khawatir dan takut, rumination (berfikir berulang), membayangkan akan datangnya kemalangan terhadap dirinya atau orang lain.
- d. Kewaspadaan berlebihan: seperti mengamati lingkungan secara berlebihan secara mengakibatkan perhatian mudah teralih, sulit berkonsentrasi, merasa ngeri, mudah tersinggung, dan tidak sabar.

Dari gejala-gejala kecemasan diatas baik yang bersifat psikis maupun bersifat fisik (somatik) pada setiap individu tidak sama, dalam artian seluruh gejala terebut harus ada. Bila diperhatikan gejala-gejala kecemasan di atas mirip dengan orang yang mengalami stres yang didominasi oleh gejala fisik sedangkan pada kecemasan didominasi oleh gejala psikis.

Dengan melihat gejala-gejala kecemasan diatas dapat peneliti dapat mengambil kesimpulan bahwa individu yang mengalami kecemasan akan

terganggu psikologinya dan individu yang mengalami kecemasan akan selalu merasa ada sesuatu yang negatif pada dirinya. Dalam hal ini berarti individu yang mengalami kecemasan akan selalu ketakutan dalam situasi yang mendesaknya, semua orang biasa mengalami ketakutan dan kecemasan tetapi berbeda-beda.¹⁸

4. Faktor Penyebab Kecemasan

Dalam teori Psikoanalisis Sigmund Freud mengungkapkan 1) Kecemasan merupakan suatu sinyal yang ditujukan kepada ego bahwa terdapat dorongan yang tidak dapat diterima secara mendesak keluar untuk memasuki kedalam alam sadar, 2) Sebagai suatu sinyal, kecemasan menyadarkan ego dalam mengambil tindakan untuk mempertahankan diri terhadap tekanan, 3) Kecemasan ialah suatu gejala konflik alam bawah sadar yang tidak dapat terpecahkan. Freud juga mengungkapkan bahwa ego (*Psikologis*) harus menjadi id (*Biologis*). Dengan demikian, hanya ego saja yang dapat menghasilkan kecemasan untuk id, superego, dan diluar dari keterlibatan dalam salah satu dari ketiga macam kecemasan yang telah berhasil teridentifikasi oleh freud, kecemasan tersebut antara lain; 1) Ketergantungan dari ego pada id akan menyebabkan kecemasan neurotik, 2) Ketergantungannya terhadap superego akan menyebabkan kecemasan moral atau merupakan rasa takut terhadap suara hati, 3) Ketergantungannya kepada dunia luar menyebabkan kecemasan realistik.¹⁹

¹⁸ Triantoro safari and Nofrans Eka Saputra, h. 249

¹⁹ Aryadillah, 'Kecemasan Dalam Public Speaking (Studi Kasus Pada Presentasi Makalah Mahasiswa)', *CAKRAWALA: Jurnal Humaniora Bina Sarana Informatika*, XVII.2 (2017), 198–206 <<http://ejournal.bsi.ac.id/ejurnal/index.php/cakrawala/article/view/2588>>.

5. Kecemasan Pada Saat Presentasi

Presentasi merupakan salah satu bentuk berkomunikasi yang menuntut peserta didik agar dapat melakukan berbicara di depan umum, yang bertujuan supaya setiap individu bisa mengutarakan gagasannya. Sehingga diharapkan setiap peserta didik tidak hanya mendengarkan orang lain menjelaskan, tetapi juga harus mampu mengutarakan setiap pemikirannya di depan kelas atau di depan umum. Hanya saja, tidak semua peserta didik mampu dalam melakukan presentasi di depan kelas, hal tersebut tentunya dapat menjadi faktor menghambat dalam proses belajar setiap peserta didik.²⁰

Arsjad dan Mukti mengatakan syarat untuk menjadi pembicara yang baik terdapat dua faktor penunjang, yang pertama faktor kebahasaan dan yang kedua faktor nonkebahasaan. Selain terdapat faktor penunjang dalam berkomunikasi, ada juga terdapat gangguan-gangguan yang terjadi ketika peserta didik sedang berbicara di depan umum. Menurut Sukmadinata terdapat tiga gangguan antara lain, gangguan yang disebabkan oleh kurang sempurnanya alat berbicara seorang individu, kedua faktor kepribadian dari setiap peserta didik, dan yang ketiga merupakan hasil belajar setiap individu atau peserta didik.²¹

Ada banyak kemungkinan pada saat berkomunikasi. Berbicara di depan umum, kerap sekali individu mengalami rasa cemas akan gagalnya dalam

²⁰ Yuli Azzmi Riani, Winda Septa; Rozali, 'Hubungan Antara Self Efficacy Dan Kecemasan Saat Presentasi Pada Mahasiswa Universitas Esa Unggul', *Jurnal Psikologi*, 12.1 (2014), 1–9 <<https://media.neliti.com/media/publications/126836-ID-hubungan-antara-self-efficacy-dan-kecema.pdf>>.

²¹ Mohamad Yudha Gutara, Itsar Bolo Rangka, and Wahyu Eka Prasetyaningtyas, 'Layanan Penguasaan Konten Untuk Meningkatkan Keterampilan Berbicara Di Depan Umum Bagi Siswa', *Jurnal Fokus Konseling*, 3.2 (2017), 138 <<https://doi.org/10.26638/jfk.407.2099>>.

penyampaian pesan, sehingga rasa cemas yang timbul akan mempengaruhi proses berjalanya presentasi. Pada proses belajar, khususnya dalam hal berpresntasi yang dibutuhkan setiap individu yaitu menguasai materi yang akan disampaikan. Tujuan dari presentasi di depan umum yaitu memberi pemahaman, ide, gagasan dan konsep kepada seluruh audien. Perasaan cemas ketika presentasi, memang sering terjadi dan pasti akan dialami setiap individu. Kecemasan yang terjadi seperti halnya ketegangan, perasaan tidak aman dan kekhawatiran.

Patterson dan Ritts mengatakan terdapat tiga parameter yang menunjukkan komunikator sedang mengalami kecemasan sosial dan komunikasi. Menurut beliau, kecemasan sosial dan berkomunikasi memiliki aspek fisik seperti, denyut jantung yang cepat atau wajah menjadi memerah karena malu, yang kedua tingkah laku, seperti penghindaran dan perlindungan diri, ketiga aspek kognitif, seperti terlalu fokus pada diri sendiri. Dari ketiga parameter tersebut, aspek kognitiflah dinilai sebagai yang paling dominan dan yang paling penting dalam proses presentasi.²² Selain itu Roger juga mempunyai pendapat yang serupa yang membagi komponen dalam kecemasan berbicara di depan umum menjadi tiga komponen, pertama komponen fisik, proses mental atau kognitif, dan emosional.²³

Dari berbagai pendapat diatas dapat disimpulkan Kecemasan saat presentasi merupakan perasaan subjektif mengenai ketegangan mental yang dapat

²² Aryadillah.

²³ Reni Susanti and Sri Supriyantini, 'Pengaruh Expressive Writing Therapy Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Berbicara Di Muka Umum Pada Mahasiswa', *Jurnal Psikologi UIN Sultan Syarif Kasim Riau*, 9.Desember (2013), 119–29.

menggelisahkan dan perasaan ketidak mampuan untuk mengatasi suatu permasalahan pada saat berjalanya presentasi. Perasaan yang tidak menentu pada umumnya akan menimbulkan perubahan fisiologis seperti gemetar, detak jantung meningkat, berkeringat, dan dampak psikologisnya seperti panik, bingung, tegang, tidak tenang, tidak bisa berkonsentrasi dan gagap pada saat presentasi.

C. Kajian Relevan

Berdasarkan kajian pustaka, penulis menemukan bahwa adanya penelitian yang serupa sebagai berikut:

Dimanety Idasari dengan Judul: *“Layanan Penguasaan Konten dalam Mewujudkan Sekolah Berwawasan Lingkungan bagi Siswa SMP N 15 Yogyakarta”*. Skripsi. Yogyakarta: Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2016. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa pelaksanaan layanan penguasaan konten dalam mewujudkan sekolah berwawasan lingkungan bagi siswa SMP N 15 Yogyakarta terdiri dari perencanaan, pelaksanaan, evaluasi, penilaian hasil, tindak lanjut dan laporan. Dalam tahap tindak lanjut yang dilaksanakan siswa ikut berpartisipasi dalam mewujudkan sekolah berwawasan lingkungan dengan melaksanakan piket harian kelas, mengikuti kerja bakti, membuang sampah pada tempatnya, mengikuti lomba kebersihan kelas dan melakukan penghijauan di sekolah dengan membawa tanaman.²⁴

²⁴ Dimanety Idasari, *Layanan Penguasaan Konten Dalam Mewujudkan Sekolah Berwawasan Lingkungan Bagi Siswa SMP N 15 Yogyakarta*, (UIN SUNAN KALIJAGA YOGYAKARTA, 2016).

Fina Khoirun Nisa dengan judul: “*Efektivitas layanan penguasaan konten untuk meningkatkan motivasi belajar peserta didik kelas XI MA Al-Muhsin Metro Tahun 2017/2018*”. Berdasarkan hasil penelitian, diketahui bahwa terdapat peningkatan motivasi belajar setelah melaksanakan layanan penguasaan konten diperoleh Sig(2-tailed) sebesar $0.000 < 0.05$ (nilai 0,000 lebih kecil dari nilai 0,5). Jadi dapat disimpulkan bahwa penguasaan konten untuk efektif untuk meningkatkan motivasi belajar peserta didik kelas XI IPA 3 MA Al-Muhsin Metro tahun 2017/2018.²⁵

Erpan Dani dengan judul: “*Pengaruh Layanan Penguasaan Konten Menggunakan Media Power Point Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Peserta Didik Kelas VIII Di Smp Kartika (Ii) Bandar Lampung Tahun Ajaran 2017/2018*”. Hal ini terbukti dari hasil pretest dan posttest yang telah dilakukan, maka diperoleh thitung -39.650, kemudian dibandingkan dengan ttabel 2.032 karena thitung > ttabel, maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Artinya terdapat peningkatan yang signifikan antara skor motivasi belajar (pretest) sebelum pemberian layanan penguasaan konten menggunakan media power point dan (posttest) atau setelah pemberian layanan penguasaan konten menggunakan media power point kepada peserta didik kelas VIII SMP Kartika 2 (II) Bandar Lampung. Penelitian ini menghasilkan kesimpulan bahwa layanan penggunaan konten menggunakan media power point berpengaruh dalam meningkatkan motivasi

²⁵ Fina Khoirun Nisa, *Efektivitas Layanan Penguasaan Konten Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Peserta Didik Kelas XI MA Al-Muhsin Metro Tahun 2017/2018*, (Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung, 2017).

belajar peserta didik. Hal ini ditandai dengan peserta didik yang sudah mampu memahami dan kemudian mengerti serta lebih semangat dalam belajarnya.²⁶

Lia Aprilia dengan Judul: *“Pengaruh Layanan Penguasaan Konten Terhadap Motivasi Belajar Siswa MTsN Tanjungbalai Tahun Ajaran 2016/2017”*. Berdasarkan hasil penghitungan dan persamaan regresi sederhana tersebut diatas, maka dapat diketahui bahwa : 1) pelaksanaan layanan penguasaan konten (PKO) mempunyai pengaruh positif (koefisien regresi (b) = 0,56) terhadap motivasi belajar siswa, artinya jika layanan PKO terlaksana dengan baik maka akan semakin mempengaruhi motivasi belajar siswa, 2) nilai konstanta adalah sebesar 61,32, artinya jika tidak dilaksanakan atau dilaksanakannya layanan penguasaan konten sama dengan nol, maka motivasi belajar siswa adalah sebesar 61,32 dengan asumsi variabel-variabel lain yang dapat mempengaruhi dianggap tetap.²⁷

Fiki Andreyanto dengan judul: *“Pengaruh Pelaksanaan Layanan Penguasaan Konten Terhadap Kreativitas Belajar Peserta Didik Kelas Viii D Smp Muhammadiyah 3 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2017/2018”*. Hasil perhitungan rata-rata skor kreativitas belajar sebelum mengikuti layanan penguasaan konten adalah 44,36 dan setelah mengikuti layanan penguasaan konten menjadi 88,63. Dari hasil uji-t dengan $df = 21$ dengan taraf signifikan 0,05 sebesar 2,080 dan diperoleh thitung = -28.354. Dikarenakan thitung = -28,354 pada derajat kebebasan (df) 21, kemudian dibandingkan dengan tabel $0.05 = 2,080$

²⁶ Erpan Dani, *Pengaruh Layanan Penguasaan Konten Menggunakan Media Power Point Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Peserta Didik Kelas Viii Di Smp Kartika (Ii) Bandar Lampung Tahun Ajaran 2017/2018*, (Universitas Negeri Raden Intan Lampung, 2018).

²⁷ Lia Aprilia, *Pengaruh Layanan Penguasaan Konten Terhadap Motivasi Belajar Siswa MTsN Tanjungbalai Tahun Ajaran 2016/2017*, (Universitas Negeri Islam Sumatera Utara Medan, 2017).

dengan ketentuan harga thitung lebih besar dari ttabel ($-44,273 \geq 2,080$), hal ini menunjukkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima maka layanan penguasaan konten terhadap peserta didik kelas VIII D SMP Muhammadiyah 3 Bandar Lampung berpengaruh dalam meningkatkan kreativitas belajar peserta didik. Untuk itu guru bimbingan dan konseling diharapkan dapat menggunakan layanan penguasaan konten untuk meningkatkan kreativitas belajar peserta didik.²⁸

D. Kerangka Berfikir

Pada proses presentasi, seorang individu yang ditunjuk untuk menyajikan makalah di depan kelas dituntut mampu menyampaikan materi dengan baik, sehingga materi yang disampaikan supaya mudah dimengerti. Seperti pendapat Prayitno kurangnya persiapan atau penguasaan materi akan menimbulkan dampak negatif pada jalanya proses presentasi, karena kurangnya persiapan dan kurangnya penguasaan materi akan menimbulkan kecemasan. sedangkan kecemasan pada saat presentasi selain membuat pandangan peserta didik tentang tugas presentasi menjadi negatif, juga pastinya akan menghambat peserta didik dalam berkomunikasi.²⁹ Materi yang akan disampaikan pemateri cenderung akan sulit dipahami oleh audience dan bisa saja maksud dari materi tidak sesuai dengan tujuan yang akan disampaikan.³⁰

Melihat penjelasan tersebut dapat dipahami bahwa kecemasan pada peserta didik saat presentasi ini tidak boleh dibiarkan begitu saja dan pastinya

²⁸ Fiki Andreyanto, *Pengaruh Pelaksanaan Layanan Penguasaan Konten Terhadap Kreativitas Belajar Peserta Didik Kelas Viii D Smp Muhammadiyah 3 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2017/2018*, (Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung, 2017).

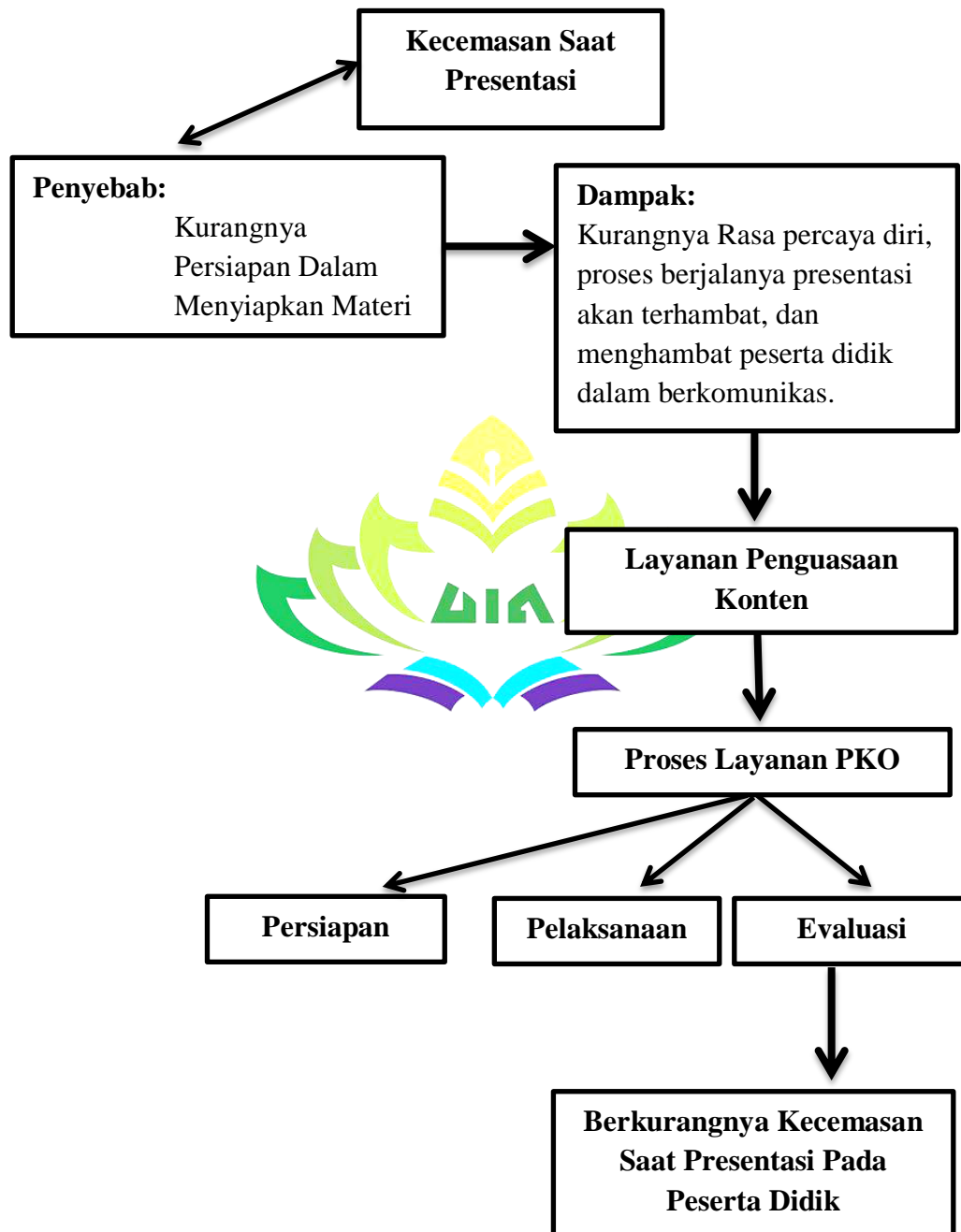
²⁹ Riani, Winda Septa ; Rozali.

³⁰ Aryadillah.

harus segera diatasi dengan teknik dan layanan yang tepat dan bisa digunakan untuk mengurangi kecemasan pada saat presentasi, karena ini merupakan permasalahan yang cukup serius dikalangan peserta didik. Dengan layanan penguasaan konten akan membantu individu dalam proses belajarnya supaya lebih baik dan lebih sesuai dengan gaya belajar setiap individu. Seperti tujuan dari layanan penguasaan konten yang di kemukakan oleh Prayitno terbagi menjadi dua. Pertama tujuan umum layanan penguasaan konten adalah dikuasainya suatu konten tertentu. Penguasaan konten ini perlu bagi individu untuk menambah wawasan dan pemahaman, mengarahkan penilaian dan sikap, menguasai cara-cara kebiasaan tertentu untuk memenuhi kebutuhannya dan mengatasi masalahmasalahnya. Kedua tujuan khusus penguasaan konten dapat dilihat pertama dari kepentingan individu atau klien mempelajarinya, dan kedua isi konten itu sendiri. Selain itu layanan penguasaan konten juga merupakan layanan bimbingan dan konseling yang membantu peserta didik menguasai konten tertentu, terutama kompetensi dan atau kebiasaan dalam melakukan, berbuat atau mengerjakan sesuatu yang berguna dalam kehidupan di sekolah/madrasah, keluarga, dan masyarakat sesuai dengan tuntutan kemajuan dan berkarakter cerdas yang terpuji, sesuai dengan potensi dan peminatan dirinya.³¹ Maka dari itu layanan penguasaan konten merupakan salah satu layanan yang tepat dalam hal untuk menangani kecemasan pada saat presentasi.

³¹ Hidayati.

Gambar 1
Kerangka Berfikir Penelitian



E. Hipotesis Penelitian

Pengertian hipotesis adalah jawaban yang bersifat sementara terhadap rumusan masalah pada sebuah penelitian.³² Dari arti kata “*hypo*” yang berarti (di bawah) dan “*thesa*” berarti (kebenaran). Maksud dari dua kata tersebut yaitu suatu hal yang masih perlu diuji kebenarannya. Apabila peneliti sudah mendalami permasalahan penelitiannya yang masih perlu diuji kebenarannya selanjutnya peneliti harus beripikir sehingga penelitiannya dapat teruji.

Selanjutnya peneliti bekerja di bawah hipotesis dan mengumpulkan data-data yang penting pada penelitiannya sehingga dapat diuji apakah hipotesis yang dirumuskan dapat dibuktikan kebenarannya atau tidak berhasil dan tidak terbukti kebenarannya.³³ Sedangkan hipotesis penelitian yang penulis ajukan adalah adanya efektifitas layanan penguasaan konten untuk mengurangi kecemasan saat presentasi pada peserta didik kelas XI MIPA Sekolah Menengah Atas Negeri 5 Bandar Lampung. Terdapat dua jenis hipotesis yang digunakan pada penelitian ini, pertama Hipotesis Kerja atau Hipotesis Alternatif (H_a) yang menyatakan terdapat hubungan antara variable X dan Y. Sedangkan yang kedua Hipotesis nol (*null hypotheses*) yang biasa disingkat dengan H_o , hipotesis ini menyatakan tidak adanya pengaruh antara dua variable X dan Y.³⁴

³² Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R & D* (Bandung: Alfabeta, 2016), h. 159

³³ Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik* (Jakarta: Rineka Cipta, 2014).

³⁴ Arikunto.

Berikut rumusan uji hipotesisnya:

Ho : Layanan penguasaan konten tidak dapat mengurangi kecemasan saat presentasi pada peserta didik kelas XI MIPA Sekolah Menengah Atas Negeri 5 Bandar Lampung.

Ha : Layanan penguasaan konten dapat mengurangi kecemasan saat presentasi pada peserta didik kelas XI MIPA Sekolah Menengah Atas Negeri 5 Bandar Lampung.



DAFTAR PUSTAKA

- Andreyanto, Fiki, Pengaruh Pelaksanaan Layanan Penguasaan Konten Terhadap Kreativitas Belajar Peserta Didik Kelas Viii D Smp Muhammadiyah 3 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2017/2018, (Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung, 2017)
- Aprilia, Lia, Pengaruh Layanan Penguasaan Konten Terhadap Motivasi Belajar Siswa MTsN Tanjungbalai Tahun Ajaran 2016/2017, (Universitas Negeri Islam Sumatera Utara Medan, 2017)
- Arikunto, Suharsimi, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. (Jakarta: Rineka Cipta, 2014)
- Aryadillah, Kecemasan Dalam Public Speaking (Studi Kasus Pada Presentasi Makalah Mahasiswa), *CAKRAWALA: Jurnal Humaniora Bina Sarana Informatika*, XVII.2 (2017), 198–206
<<http://ejournal.bsi.ac.id/ejurnal/index.php/cakrawala/article/view/2588>>
- Atkinson, R, Ichard C. Atkinson, and Ernest R. Hilgard, *Pengantar Psikologi Edisi Ke Delapan Jilid 2*. (Jakarta: Erlangga, 2011)
- Budi Rahayu, Ika, wawancara dengan peneliti, rekamana audio, Bandar Lampung, 20 Desember 2019.
- Dani, Erpan, Pengaruh Layanan Penguasaan Konten Menggunakan Media Power Point Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Peserta Didik Kelas Viii Di Smp Kartika (Ii) Bandar Lampung Tahun Ajaran 2017/2018, (Universitas Negeri Raden Intan Lampung, 2018)
- Gutara, Mohamad Yudha, Itsar Bolo Rangka, and Wahyu Eka Prasetyaningtyas, Layanan Penguasaan Konten Untuk Meningkatkan Keterampilan Berbicara Di Depan Umum Bagi Siswa, *Jurnal Fokus Konseling*, 3.2 (2017), 138
<<https://doi.org/10.26638/jfk.407.2099>>
- Hawari, Dadang, *Manajemen Stress, Cemas Dan Depresi*. (Jakarta: Gaya Baru, 2006)
- Hidayati, Richma, LAYANAN PENGUASAAN KONTEN DENGAN MEDIA ULAR TANGGA UNTUK MENINGKATKAN KETERAMPILAN BERPIKIR KRITIS SISWA SEKOLAH DASAR, *JURNAL KONSELING GUSJIGANG*, 2016 <<https://doi.org/10.24176/jkg.v2i1.553>>
- Idasari, Dimanety, Layanan Penguasaan Konten Dalam Mewujudkan Sekolah Berwawasan Lingkungan Bagi Siswa SMP N 15 Yogyakarta. (UIN SUNAN KALIJAGA YOGYAKARTA, 2016)
- Karyono, Rudi, *Mengatasi Rasa Cemas*. (Gresik: Putra Pelajar, 2000)

- Maulana Muhamad Ali, *Kitab Hadist Pegangan 642 Hadist Sahih Pilihan Beserta Tafsir Untuk Pedoman Hidup Muslim Sehari-Hari*. (Jakarta Pusat: CV. Darul Khutubil Islamiyah, 2016)
- Narti, Sri, *Kumpulan Contoh Laporan Hasil Penelitian Tindakan Bimbingan Konseling (PTBK)*. (Yogyakarta: CV BUDI UTAMA, 2019)
- Nisa, Fina Khoirun, Efektivitas Layanan Penguasaan Konten Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Peserta Didik Kelas XI MA Al-Muhsin Metro Tahun 2017/2018, (Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung, 2017)
- Prabowo, Irfan, Ninik Setyowani, and Kusnarto Kurniwan, Keefektifan Layanan Penguasaan Konten Dengan Teknik Modelling Terhadap Kemandirian Belajar Siswa SMP, *Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 3.3 (2014), 32–37
- Prayitno, *Konseling Profesional Yang Berhasil (Layanan Dan Kegiatan Pendukung)*. (Jakarta: Rajawali Pers, 2017)
- Puspita, Puput, and Dini Rakhmawati, International Journal of Active Learning Influence of Simulation Games Technique on Content Mastery Service to Understanding Student Learning Styles, *International Journal of Active Learning*, 3.1 (2018), 1–7 <<https://doi.org/10.15294/ijal.v3i1.10877>>
- Putri, Meirizka Liyani, Frischa Meivilona Yendi, and Verlanda Yuca, Use of Content Mastery Service Using Role Playing Approach to Improve Student ' s Emotional Intelligence, *SCHOULID: Indonesia Journal of Konseling Sekolah*, 4.3 (2019), 95–100 <<https://doi.org/https://doi.org/10.23916/08436011>>
- Reni Susanti, and Sri Supriyantini, Pengaruh Expressive Writing Therapy Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Berbicara Di Muka Umum Pada Mahasiswa, *Jurnal Psikologi UIN Sultan Syarif Kasim Riau*, 9.Desember (2013), 119–29
- Riani, Winda Septa ; Rozali, Yuli Azzmi, Hubungan Antara Self Efficacy Dan Kecemasan Saat Presentasi Pada Mahasiswa Univeristas Esa Unggul, *Jurnal Psikology*, 12.1 (2014), 1–9 <<https://media.neliti.com/media/publications/126836-ID-hubungan-antara-self-efficacy-dan-kecema.pdf>>
- Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R & D*. (Bandung: Alfabeta, 2016)
- Tohirin, *Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah Dan Madrasah. (Berbasis Integrasi)* (Rajawali Pers, 2015)
- Triantoro safari, and Nofrans Eka Saputra, *Manajemen Emosi*. (Jakarta: PT.Bumi Aksara, 2012)